

9.025 Kuracie prsia vyprážané 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej			2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
vajcia			20	1,00	22	1,10	24	1,20
strúhanka			2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
múka hladká			0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
soľ			0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
mlieko			1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g			85		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, narežeme rezne, ktoré naklepeme, osolíme, obalíme v múke, v rozšľahaných vajciach, v mlieku a v preosiatej strúhanke. Takto upravené rezne vyprážame v oleji po oboch stranách.

Príloha: zemiaková kaša, varené zemiaky s maslom, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	180	433	24,8	27,0	15,3	22,2	0,9	43,2	2,6	0,028	0,1	0,1	0,1	6,4
B	216	519	28,6	32,3	18,4	27,6	1,1	51,8	3,1	0,032	0,1	0,2	0,1	7,3
C	251	604	32,5	37,6	21,5	33,1	1,3	60,7	3,5	0,035	0,1	0,2	0,1	8,3